

入会金なしでスタジオレッスンに  
参加できる3ヶ月限定スクール!!

# ガーデンクラブ アカデミー

## 受講者募集中!!

◆お申込み方法

- 1 下記のレッスンからお選びください。
- 2 受講料、身分証明書(免許証、保険証など)写真1枚をご持参ください。
- 3 申込用紙に必要事項をご記入ください。
- 4 手続き完了!!レッスン日にお越しください。

★バスタオル・フェイスタオル各1枚をご用意!!★

※レッスン開始20分前より入館していただけます。

※レッスン終了90分後までに退館してください。

※途中からの申込みの場合は割引いたしません。

継続参加  
の方への  
割引特典  
あり!!



◆ガーデンクラブアカデミーのご案内 表示の料金はすべて税込価格です。

### ガーデンクラブアカデミー第71期(4月~6月)のご案内(一般用)

講座名	曜日・時間	受講料(税込)	回数	定員	内容
スーパーダイエット	(火)・(木)昼コース 12:15~14:00	81,000円	25回	各5名	3ヶ月で体重5kg、現体脂肪率中20% 減少を目指し、運動と栄養面での 指導を実施。
	(水)・(金)夜コース 20:15~22:00	77,760円	24回		
操整体教室	(火) 14:30~15:30	3ヶ月 21,060円	13回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め 内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども 自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動 なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
健康操体 (火・土操整体受講者のみ)	(火) 15:45~16:15	3ヶ月 9,828円	13回	12名	操整体の調整した状態を持続させるための 筋力補強運動。 火曜日・土曜日の操整体 受講者のみの参加講座になります。
簡単ボディシェイプ	(水) 12:15~13:15	3ヶ月 19,440円	12回	15名	簡単な動きなので普段運動をされてい ない方も無理なく出来るトレーニング。 メリハリのある ボディシェイプを!
フラダンス	(水) 13:30~15:00	3ヶ月 25,920円	12回	20名	ハワイアンの軽快なリズムで 南国ムードあふれるフラダンスを 楽しみましょう。
ピラティスマーブ	(木) 14:15~15:15	3ヶ月 19,440円	12回	12名	体のラインや姿勢を整えるエクササイズ。 ムービングにより、体の奥に眠る筋肉(インナー マッスル)を強化し美しいからだづくりをします。
アナトミック骨盤ヨガ	(金) 13:00~14:00	3ヶ月 19,440円	12回	15名	骨盤を支えている筋肉の柔軟性・筋力を向上し、 姿勢改善・肩こり腰痛等の身体の不調の改善 をおこないます。
大人のためのバレエ	(金) 14:15~15:30	3ヶ月 20,196円	11回	12名	続けることで美しい姿勢、引き締まった身体に なっています。エレガントな身のこなしや、バレエ の芸術性とメソッドで内側から美しく!
ボクシングエアロ	(土) 9:15~10:15	3ヶ月 19,440円	12回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り返 出す事によるストレス解消。
ボクシングエアロ	(土) 18:30~19:30	3ヶ月 19,440円	12回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り返 出す事によるストレス解消。
操整体教室	(土) 13:30~14:30	3ヶ月 19,440円	12回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め 内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども 自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動 なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
ダンシングエアロ	(日) 13:00~14:00	3ヶ月 21,060円	13回	15名	ダンシングの動きを取り入れた 楽しいエアロビクスです。

※ 講座の途中入場は怪我の恐れがあり大変危険です。また、レッスン進行中の妨げになるためご注意ください。